



Lieu ou maigre sauce chien

Plat pour 4 personnes – peu épicé

- 800g à 1 kg de lieu ou maigre entier ou en darnes
- court bouillon pour poisson (cubes ou sachets)
- 2 cuillerées à soupe de **sauce chien**
- huile de tournesol ou de colza
- une demie tomate
- cives ou ciboulette



Faites cuire le poisson 15 mn au court-bouillon. Egouttez-le et laissez le refroidir.
Délaissez 2 cuillerées à soupe de **sauce chien** dans 10 cl d'eau froide. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, quelques dés de tomates, et une cuillerée de cives/ciboules ou à défaut ciboulette.
Servez le poisson tiède ou froid avec la sauce chien ainsi préparée dans un bol à part.
Accompagnez de pommes de terre à l'eau ou vapeur.

www.couleursdeguyane.com